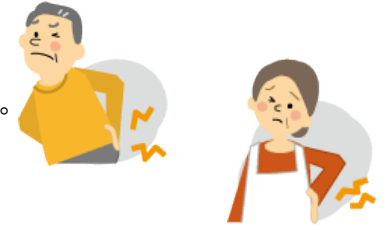


## この季節、意外に多い?! 【ぎっくり腰】

日に日に涼しくなり、秋らしさも増してきました。  
行楽シーズンのこの時期は、運動会やバーベキューなど、外でのイベントが増えますね♪  
そんな時気を付けたいのが「ぎっくり腰」。お子さんの運動会で走ったら…不意に物を取ろうとした拍子に…等々  
日常のふとしたことがきっかけで起こります。痛めてしまうその前に、身体を整えて行楽の秋を楽しみましょう!

### ▶そもそも…ぎっくり腰って何?

ぎっくり腰とは「急性腰痛症」の通称で、突発的に腰に痛みが生じる症状です。



### ▼どんなことがきっかけで起こるの?

- 重い荷物を持つとき
- 身体を捻ったとき
- ふとした瞬間・・・例)起床時、歯磨きや洗顔をしている状態から身体を起こした瞬間、くしゃみ など
- 急な動作・・・例)中腰の姿勢から上体を起こす動作、



痛みが出た直後は患部が炎症を起こしているため、  
いわゆる「ケガ」をした状態となっています。

突然痛みが走ることから、  
【魔女の一撃】とも言われています。

### ▼ヘルニアとは違うの?

腰で起こるヘルニアを「腰椎椎間板ヘルニア」と言います。  
これは、腰の<sup>※</sup>椎間板が正常な位置から脱出し、周囲の組織(椎間板の周りや靭帯・神経の根元など)が  
圧迫されることで起こる腰痛です。

#### 【ヘルニアの原因のひとつ】

～スポーツ動作による慢性的な腰へのストレス～

スポーツ動作の中で腰のひねり・持ち上げ動作などは椎間板の内圧を高めて  
しまいます。この内圧の上昇が限界を超えてしまうと椎間板に亀裂が生じて、  
次第に脱出してきてしまいます。

そのため、ぎっくり腰 = ヘルニアになったというわけではありません。  
しかしぎっくり腰を起こす要因として、ヘルニアや脊椎管狭窄症など腰そ  
のものが悪くなっていることも考えられます。この判別をつけるためには病  
院での検査が必要となるため、痛みが強い・足がしびれる・ぎっくり腰を繰  
り返すなどの症状がある際は一度病院を受診しましょう。

### ▼痛くなったらどうしたらいい?

ぎっくり腰を起こした直後は、患部に炎症を起こしてため、第一は「安静」です。  
また、痛みを早期に取る手立てとして鍼灸治療も有効です。



## 防げ！ぎっくり腰！

## 痛くならないためのセルフメンテナンス

### STEP1 骨盤から緩めよう！腰のゆるゆるストレッチ

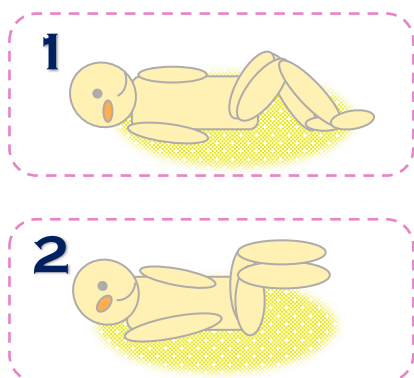


- 1) ベッドや床に仰向けになり、膝を曲げる。手はリラックスして横に大きく広げる。
- 2) 膝をそのまま真横に倒す。力を抜いてゆらゆらと左右に20回。

#### ★ストレッチのポイント★

脚を倒す際、息を吐きながら行うと骨盤～腰まわりがより緩みやすくなります。

### STEP2 身体を中心に鍛えよう！ 簡単・体幹トレーニング

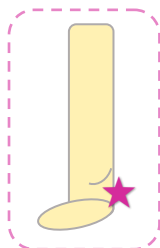


- 1) 仰向けになり、膝を曲げる。手の平を下にして両手をつく。
- 2) 息を吐きながら3秒かけてゆっくりと膝を90度に曲げ、両手はおへその高さで水平にする。手を水平にする際、肩・頭も上げる。この状態を3秒キープしたら、ゆっくりと戻す。この動作を5～10回。

### STEP3 足までポカポカ セルフ温ケア

下半身の冷えは腰痛を引き起こす要因の一つです。そこで今回は「下半身を温めるツボ」をご紹介します！

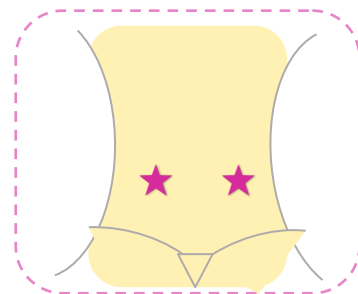
&知っ得  
ツボ知識



#### 太谿（たいけい）

：内くるぶしの後ろのへこみ

このツボは、足の太い血管の上にあります。靴下やレッグウォーマーなどで冷えないようにカバーしてあげても効果的です！



#### 志室（ししつ）

手を腰に当てたときに親指が当たる腰のくぼみ

このツボを腹巻やカイロで温めてあげると下半身が温まりやすくなります

## staff room

スポーツの秋にちなみ、今回のテーマは  
「これからやってみたいスポーツ 2014」

#### ★石岡 俊祐

最近、この歳にしてついに「サーフィン」デビューをしました（苦笑）  
背中、上腕、胸と凄まじい筋肉痛で運動不足を実感する日々です。  
しかし、やるからには若い人をギャフンと言わせるくらい上達してみせます！

#### ★塩原 祐太

ウィンタースポーツ（特にスノーボード）をやってみたいです！  
雪国出身ですが、初心者同然（笑）雪山を風のごとく駆け抜けたいです。

#### ★内堀 真樹

太極拳をやってみたいです。先日のアジア大会でも正式種目の競技としても  
行われ日本選手がメダルを獲得されていました。気と呼吸法を意識した太極拳で  
己を鍛えたいです。

#### ★向後 ひとみ

これからはちゃんと「水泳」を習ってみたいと思っています。  
夏から思い始めて、気が付けば秋…冬になる前にプールに行こう  
と思います（笑）

### 編集後記

出かけるのに心地良い季節になりました♪ここのところ  
続けている「お寺巡り」。仏像をお目当てに行くという、  
少々マニアックな巡り方をしながら、私なりの芸術の秋を  
深めたいと思います。

向後 ひとみ







